# Repérer et accompagner les salariés en situation de burn-out

## Psychologie positive

**Médecins**
**Infirmier(e)s**

**EN PRÉSENTIEL** Réf. 25b003

**14 h**
**8.9 juillet**

**930 € HT - Repas inclus**

***Dans cette formation orientée sur la résolution de problèmes, vous découvrirez comment analyser une situation de burnout à travers l'approche multi dimensionnelle du stress au travail (AMDST) et comment utiliser efficacement les outils de la psychologie positive.***

N

## Prérequis

- Exercer en SPST.

## Objectifs

- Détecter et comprendre le mécanisme du burn-out.
- Mettre en place un plan de prévention qui fonctionne.
- Utiliser avec discernement les outils de psychologie positive.

## Programme

***Journée 1 : Repérer le burn-out***

- Les professionnels de la santé travail face au burn-out : retour d'expérience des participants.
- Dimension historique : du stress au travail au burn-out, naissance d'une épidémie.
- L'approche multidimensionnelle du stress au travail (AMDST) : un outil pour comprendre sans se perdre et bien poser le problème.
- Mener un entretien efficace avec l'outil AMSDT : approfondissement scientifique.
- Évaluer la perception du monde par les salariés avec le test des 4 saveurs.

***Journée 2 : Utiliser les outils de la psychologie positive***

- Introduction à la psychologie positive : du désespoir à la connaissance de nos forces de caractères.
- Décrypter le triptyque de la psychologie positive : gratitude, pardon, optimisme.
- Mener une prise en charge brève et efficace.
- Améliorer l'impact des SPST : trouver un terrain de communication avec les adhérents pour être mieux entendu.
- Exploiter les notions du théâtre d'improvisation : initiation à destination des SPST.
- Conclusion et ouverture : brève introduction à la psychologie prospective.

## Modalités pédagogiques

- Échanges d'expérience.
- Méthodes interrogatives.
- Cas pratiques. Mises en situation.
- Mise à disposition d'une bibliographie scientifique étayée.

**ANIMATION**

Médecin du travail, psychiatre

**DÉROULEMENT**

- 9h00-12h30 / 13h30-17h00

**SUIVI ET ÉVALUATION**

- Supports de cours inclus.
- Tests de positionnement.
- Évaluation des acquis : autoévaluations, quiz, analyses de cas, etc.
- Évaluation à froid.

afometra
FORMATION EN SANTÉ AU TRAVAIL
ISO 9001:2015
Labellisation PMR